

介護予防体操

～肩と腕の運動～

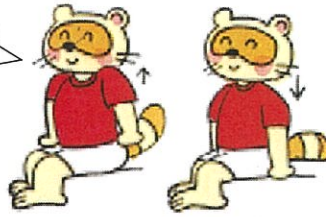
こんな動きをスムーズに

- 服の脱ぎ着
- 洗濯物干し
- お風呂で体を洗う

♪

しよ しよ 證誠寺
證誠寺の 庭は

息を吸って上
げ、吐きながら
下げる



肩の上げ下げ
(4回)

つん つん 月夜だ
みんな出て来い来い来い



指を組んで腕伸ばし
掌⇒甲の順で前へ
(4回)

おいらの友だちゃ
ぼんぼこぼんの ぼん



組んだ手を上に上げ
首元まで下げ
体を左右に傾ける
(右⇒左 1回ずつ)

♪♪

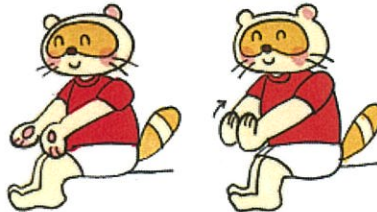
負けるな 負けるな
和尚さんに 負けるな

大きく
まわそう



肩回し
前から後ろから
(4回)

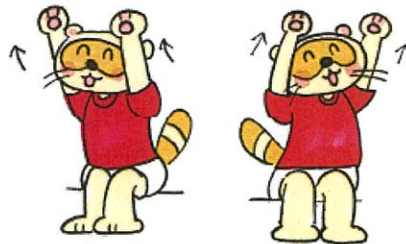
来い 来い 来い
来い 来い 来い
みんな出て来い来い来い



掌を上に向けて腕を
伸ばし、手首を返す
(4回)

♪♪♪

しよ しよ 證誠寺
證誠寺の 萩は



斜め上に腕伸ばし
(右⇒左
交互に 4回)

つ つ 月夜に
花盛り



腕の引き寄せ
(右⇒左
両腕 2回)

おいらも浮かれて
ぼんぼこ ぼんの ぼん



お腹をたたく
右⇒左
最後 1回手をたたく